



ชาติตระกูล ย่อมไม่ทำบุคคลให้เป็นคนดีหรือคนเลวได้
ความประพฤติปฏิบัติเท่านั้น ที่ทำบุคคลให้เป็นคนดี หรือคน
เลวได้,

ฉะนั้น บุคคลที่หลงมัวเมาในชาติตระกูลย่อมไม่พ้นความ
ทุกข์และความดูหมิ่นไปได้

นิกาย หรือ ยาน ย่อมไม่ทำให้ภิกษุในพระพุทธศาสนา
เป็นผู้เลิศหรือประเสริฐเหนือสามัญชนไปได้ ทั้งย่อมก่อความ
เดือดร้อนให้แก่โลก,

การประพฤติปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตามพระธรรมวินัยโดย
ความไม่ยกตน โดยความไม่แข่งดีปราศจากมิถิลาชีพ เป็นผู้ถึง
พร้อมด้วยศีล สงบระงับเท่านั้น ที่จะทำให้ภิกษุในพระพุทธ
ศาสนาเป็นผู้เลิศ ผู้ประเสริฐเหนือสามัญชน เป็นผู้ควรสักการะ
เป็นนื่อนานุญ และเป็นผู้ให้ความร่มเย็นแก่โลก.

อนิวดติ ภวิสสามิ พรหมจริย ปราโยโน
เรามีพรหมจรรย์เป็นที่ไปเบื้องหน้า การลอยหลังกลับของเราไม่มี

ทางแห่งวิปัสสนา 1



หลวงพ่อกำลังจะเริ่มธรรมปริยายในสมาธิ อันเข้าถึง
 วิปัสสนากรรมฐาน คือฐานที่ตั้งแห่งการเพ่งด้วยปัญญา ให้
 บรรดาศิษย์ทั้งหลาย อุบาสกอุบาสิกาและผู้ที่มีศรัทธาทั้งหลาย
 ได้ถือเป็นข้อปฏิบัติเพื่อเป็นประโยชน์ เพื่อความร่มเย็นภายใน
 ต่อไป แต่ข้อสำคัญขอให้ทุกคนได้เข้าใจว่าสมาธิมีกี่อย่าง และ
 วิปัสสนากรรมฐานหมายความว่าอะไร บางท่านที่อาจจะพอ
 เข้าใจบ้างแล้ว แต่ฟังอีกก็คงจะไม่เสียประโยชน์อะไรหรอกนะ
 สมาธิ คือ ความตั้งมั่น ตั้งมั่นภายใน และภายนอก ภายนอก
 คือตั้งมั่นด้วยกายที่นั่งตรง ไม่ขยับเขยื้อน ไม่กระดิก เป็นสมาธิ
 ที่หนักแน่น ที่แน่นอน ส่วนสมาธิภายใน คือความเป็นหนึ่งของ
 การสำรวจความรู้สึกให้เป็นจุดเดียวอยู่ภายใน ไม่ฟุ้งซ่านออก
 ภายนอก ไม่รับรู้ภายนอก เป็นอย่างนี้ นี่คือนิยามสมาธิในวิปัสสนา

กรรมฐาน สมาธิเท่าที่ได้พูดนี้ หลวงพ่อได้พูดไปแล้วในเทปแนะแนวปฏิบัติกรรมฐาน ที่ได้แสดงธรรมปริยายไปแล้วนั้น นี่จะพูดย้ำอีกทีหนึ่ง...

สมาธิแบ่งออกเป็น 6 หมู่ด้วยกัน

หมู่ที่ 1 คือ สมาธิทางกาย คือ กายที่นิ่งนิ่ง นิ่งตรงแน่ว ไม่ขยับเขยื้อนเป็นชั่วโม่ง หรือสองชั่วโม่งก็ตาม ไม่ขยับเขยื้อน แต่ภายในไม่นิ่ง คือ จิตยังวอกแวก คิดโน้นคิดนี้ ยังวุ่นวายอยู่ แต่กายภายนอกนิ่ง นี่เป็นสมาธิทางกาย เป็นหมู่ที่ 1

หมู่ที่ 2 คือ สมาธิทางใจ คือ กายภายนอกขยับเขยื้อน แต่ภายในนิ่งแน่วแน่ ไม่รับรู้ภายนอก แต่ภายนอกก็แสดงกิริยาอาการขยับเขยื้อนไปดังเช่น คนที่เขียนภาพอย่างจิตรกร หรือช่างปั้น กายภายนอกเขาหยิบ เขาเขียน เขาขีด เขาระบาย เขาต่อ เขาแต้ม เขาเติมไป ขยับเขยื้อนไป แต่ตาเขาจ้อง ใจเขาจ้อง เพ่งอยู่ที่ภาพ หรือ ที่ประติมาที่เขาเขียน หรือที่เขาปั้น คนมายืนล้อมอยู่ภายนอกเขาไม่รับรู้ นี่เป็นสมาธิภายใน แต่ภายนอกขยับเขยื้อน อันนี้เป็นหมู่ที่ 2

หมู่ที่ 3 คือ เป็นสมาธิทั้งภายนอกและภายใน คือ กายก็ไม่ขยับเขยื้อน นิ่งนิ่งเป็นประติมา เเฉย ไม่รับรู้ ไม่ขยับเขยื้อน ยุ่งจะกั๊ด มดจะกั๊ด อะไรจะตอมไม่ขยับเขยื้อน ภายในก็ตั้งมั่นไม่รับรู้ภายนอก นิ่งแน่วแน่นมีสติคุมอยู่อย่างมั่นคงไม่หวั่นไหว นี่คือเป็นสมาธิที่เป็นทั้งภายนอกและภายใน นี่เป็นหมู่ที่ 3

หมู่ที่ 4 คือ **ปริกรรมสมาธิ** คือ มีสมาธิทั้งภายนอกและภายใน แล้วก็มีคามระลึกรู้สึกตัวอยู่เสมอด้วยสติสัมปชัญญะ นึกเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งให้อยู่กับที่ ให้เป็นจุดเดียว นี่เป็นปริกรรมสมาธิ เป็นหมู่ที่ 4

หมู่ที่ 5 คือ เป็นสมาธิที่อยู่ในชั้นหนักแน่นและแน่นแน่ แต่ยังต้องประคองกันอยู่ ด้วยสติและสัมปชัญญะ นี่เป็นหมู่ที่ 5

หมู่ที่ 6 คือ แน่นแน่เด็ดขาด เด็ดขาด ไม่รับรู้ภายนอก มีแต่ภายในอย่างเดียวที่แผ่วแผ่องกระจ่าง หนักแน่น ตั้งมั่น มั่นคง ไม่หวั่นไหว นี่เป็นหมู่ที่ 6

สมาธิจึงมี 6 ประการด้วยกันอย่างนี้ เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้าสมาธิก็ต้องฝึกตามขั้นตามลำดับไป เหมือนเราตักน้ำที่ไหลหลากในแม่น้ำลำคลองที่มีโคลนตมขุ่นขึ้นไว้ในชามอ่างหรือในภาชนะตั้งไว้ ธรรมดาน้ำที่ไหลหลากอยู่ในลำคลอง หรือในแม่น้ำย่อมขุ่นเป็นตม ไม่ใส ไม่แผ่วใส ไม่สะอาดจันใด บรรดาจิตของสัตว์บุคคลทั้งหลายก็จันนั้นเหมือนกัน คือ ความวุ่นวาย ความข้องอยู่ ความเกี่ยวข้อง ความสับสน ทำให้จิตภายในขุ่นมัวอยู่เสมอ ไม่แจ่มกระจ่าง ที่นี้น้ำเมื่อตักอยู่ในอ่างในภาชนะตั้งเอาไว้นาน ตะกอนก็จะตกลง ความขุ่นก็จะตกลง น้ำก็ใสขึ้นเห็นเงาค่อย ๆ ชัดขึ้น จนตะกอนตกถึงก้นอ่าง หรือก้นภาชนะ ก็มองดูเห็นเงาหน้าเราเองได้ชัดเจนอย่างนี้ นี่ก็เหมือนกับการปริกรรมในสมาธิที่หนักแน่น เด็ดขาด ไม่หวั่นไหว ไม่รับรู้ภายนอก ไม่วอกแวก ไม่คลางแคลง ก็แจ่มใส

เป็นสมาธิที่แน่นแน่วเด็ดขาด ยกขึ้นสู่ปัญญาได้อย่างนี้ นี่คือสมาธิเริ่มต้นเข้าสู่วิปัสสนากรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานแยกออกเป็น วิปัสสนาหนึ่ง กรรมฐานหนึ่ง วิปัสสนา คือ การเพ่งด้วยปัญญา กรรมฐาน คือ ฐานที่ตั้ง คือฐานที่ตั้งของการเพ่งด้วยปัญญาอย่างนี้ หรือเปรียบก็เหมือนว่าเราเพ่งดูอะไรบางอย่าง หรือเราเพ่งอยู่ภายใน เหมือนผู้ที่มีความคิดบางอย่าง อย่างคนที่ทำงานมีตำแหน่งหน้าที่รับผิดชอบ เผลอไปกับงานบางอย่างที่ต้องใช้สมองไตร่ตรองให้ละเอียด บุคคลผู้นี้ก็จะนั่งหลับตา จิตนึกพยายามจับต้นสายปลายเหตุให้แจ่มแจ้ง จนกระทั่งจนเข้าใจ จึงลงมือเขียนหรือลงมือสั่งได้ อย่างนี้ก็เหมือนกัน

วิปัสสนา คือ การเพ่งด้วยปัญญา จะเป็นการเพ่งในรูปก็ดี เสียงก็ดี กลิ่นก็ดี รสก็ดี สัมผัสก็ดี หรือ ความนึกคิดก็ดี เป็นการเพ่งเฉพาะเจาะจง อย่างที่พระบรมศาสดาของเราได้ทรงประทับที่โคนโพธิ์ริมฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา ในปฐมยามทรงเพ่งด้วยปัญญา ไต่ถาม ปุจฉาวิสัชนาด้วยพระองค์เองในปัจจุบันการ คือ เบื้องต้นได้ทรงนั่งนิ่งแน่วแน่ อย่างที่ทรงกระทำปฏิญาณด้วยพระองค์เองว่า ถ้าหากว่าเราไม่บรรลุโพธิญาณตราบใด แม้เนื้อหนัง เอ็น กระดูก จะแห้งไปก็ตามที่ เราจะไม่ลุกจากที่นั่งแห่งนี้ นี่ทรงตั้งเป็นฐานที่ตั้งในกรรมฐานของพระองค์ในการเริ่มแรกที่จะทรงตรัสรู้ นี่พอทรงตั้งฐานที่ตั้งอย่างนี้แล้ว ก็ทรงเริ่มพิจารณา ทรงถามเพื่อให้ได้ปัญญาโดยตอบคำถามของพระองค์ อยู่ภายใน ให้ถูกต้องให้ตรง ก็ถามว่าทำไมจึงต้องเจ็บ ต้องแก่

ต้องตาย ทรงถามย៉อย่างนี้ ทรงถามพระองค์เองด้วยพระองค์
 เองอยู่เดียวตาย ไม่มีคู่ตอบ แต่ถามเพื่อปลุกภายในให้ได้คำตอบ
 เหตุใดจึงต้องเจ็บ ต้องแก่ ต้องตาย ต้องพลัดพราก ต้อง
 คร่ำครวญ ต้องคับแค้นใจ ถามไปถามมาอยู่อย่างนี้ ถามเรื่อย
 ไป ทรงไตร่ตรองถามอยู่อย่างนั้นจนได้คำตอบ คำตอบอะไร?
คำตอบคือว่า ก็เกิดมาทำไม ก็เพราะชาติ ชะตา ความเกิด เมื่อ
เกิดมาแล้วก็ต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพราก ต้อง
คร่ำครวญ คับแค้นเป็นธรรมดา มันเป็นธรรมดา นี่เป็นตัวอย่าง
 นี่คือ วิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งต้องถึงพร้อมด้วยสมาธิที่หนักแน่น
 เพราะฉะนั้นในกรรมฐาน วิปัสสนากรรมฐานนี้จึงเป็นของ
 ละเอียด เป็นของที่สุขุมลึกซึ้ง เวไนยบุคคลโดยเฉพาะเท่านั้น
 จึงจะศึกษา จึงจะปฏิบัติได้ ตามกำลังบารมีกำลังปัญญาของ
 แต่ละบุคคลซึ่งไม่เหมือนกัน แต่หากมีความเพียรหนักแน่น
 เหมือนกัน ก็ผ่านไปได้ไม่ยากนัก

ในกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานนี้ เบื้องต้นควรทำอะไร
 นี่เป็นข้อสำคัญ ไม่ใช่ว่านี่จะทำเราก็กมานั่งขัดสมาธลับตา
 นิ่ง ก็ได้เหมือนกัน ไม่ใช่ไม่ได้ แต่ว่าไม่ได้อะไร ไม่ได้ความ
 ไม่ได้ปัญญาอะไร เพราะฉะนั้นพระพุทธเจ้าของเราทรงประทับ
 อยู่ที่ริมแม่น้ำเนรัญชราโคนต้นโพธิ์ ในเบื้องต้นทรงรับสั่งว่า
 トラบโดทัยยังไมบรรลจะไม่ลุกจากที่นั่ง พระองค์ทรงปฏิบัติ
 ได้ถามปัจจัยาการที่ห้วงพ้อพูดเมื่อตะกี้ คือ ทำไมต้องเจ็บ
 ต้องแก่ ต้องตาย ต้องคร่ำครวญ ต้องเหี่ยวแห้งใจ ก็ได้คำตอบ
 ว่า เพราะเกิดมาทำไม เพราะว่าเกิดมาจึงเป็นเช่นนั้น นี่ปัญญาที่

ว่านี่มันตอบขึ้นภายในเอง ความแจ่มแจ้งเกิดขึ้นภายในเอง การฝึกในการเข้าวิปัสสนากรรมฐาน ผู้ที่ฝึกจะต้องตั้งใจด้วยความมั่นใจจริง ไม่ย่อท้อไม่ถอยหลัง เหมือนเวลาที่ทรงอิทธิฐานทรงปัญญาไว้มากเหมือนกัน เพราะอะไร เพราะวิปัสสนากรรมฐานเป็นการกระทำที่ละเอียด สุขุม ลึกซึ้ง บุคคลผู้เป็นเวไนยบุคคล คือบุคคลที่มีปัญญาจึงจะปฏิบัติได้ตามแต่กำลังที่ไม่เหมือนกัน แต่เมื่อแจ่มแจ้งแล้วก็มีความรู้ลึก มีความเห็นอย่างเดียวกัน ฉะนั้นที่ทรงตรัสไว้ในธรรมจักรกัปวัตตนสูตร ทรงรับสั่งว่า เมื่อตราบใดที่จักขุคือ ดวงตาเห็นธรรม ญาณความรู้แจ่มแจ้ง ปัญญาความส่องใสแห่งความรอบรู้โดยชัดแจ้งไม่ติดขัด วิชา คือ ความมั่นคง ถึงพร้อมด้วยกำลัง คือ พละแห่งอิทธิและมโนมยิทธิ นี่อันที่สี่ อันสุดท้ายท่านว่า ความสว่างแจ่มแจ้งไม่มีที่ติดขัด แจ่มแจ้ง รอบรู้สิ้นทุกสิ่ง ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ฉะนั้นในธรรมจักรจึงได้ทรงตรัสไว้ว่า จักขุ ญาณ ปัญญา วิชา แสงสว่าง เกิดขึ้นแก่พระองค์ท่าน ความตรัสรู้ก็มี

นี่ก็เหมือนกัน ผู้ที่ปฏิบัติในกรรมฐานวิปัสสนากรรมฐานก็พึงทำอย่างนั้นเหมือนกัน ฉะนั้นการปฏิบัติในกรรมฐานใหญ่ ๆ ในฝ่ายนี้ ในฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานนี้ควรทำอย่างไร หลวงพ่อจะบรรยายให้ฟังโดยละเอียด เพื่อเป็นข้อปฏิบัติของผู้ที่ไฝ่ธรรมในทางเจริญวิปัสสนากรรมฐานให้ได้เข้าใจแจ่มแจ้งต่อไปตามลำดับ ถ้าหากมีเวลาหลวงพ่อจะได้พูดถึงเมื่อมีอิทธิแล้ว การนึกเข้าฌาน การอยู่ในฌานควรทำอย่างไร แล้วการถึงที่สุดแห่งกำลัง อิทธิวิธี หรือ มโนมยิทธิ การบิดเบือนกาย

หรือ การนี้กระเล้ากชาติของตัวแต่ปางก่อนเป็นอย่างไร ก็จะได้
บรรยายตามลำดับไปตามโอกาสตามเวลานะ นี่พูดไว้ก่อน แต่
ว่าข้อสำคัญคือ หลวงพ่ออยากให้ทุกคนได้เข้าใจในวิปัสสนา
กรรมฐานอันมีสมาธิเป็นตัวนำให้เข้าใจเสียก่อน เริ่มต้นควร
ปฏิบัติอย่างไรก่อนที่จะเข้าในสมาธิ ก่อนที่จะเจริญวิปัสสนา
กรรมฐาน นี่เป็นข้อสำคัญที่ควรจะต้องรู้ไว้ก่อน ฉะนั้นหลวงพ่อ
จะพูดให้ฟังโดยละเอียดตามลำดับต่อไปนะ ตั้งใจฟังให้ดี

๗ **ผู้ที่มีความศรัทธาจะเข้าฝึกอบรมในสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน
เรียกว่า สมาธิจิตก็ได้ ควรประพฤติอย่างไร? คือ ผู้ที่เข้าฝึกต้อง
สมาทานศีลชะก่อนให้ดี ชำระศีลให้ดี ให้บริสุทธิ์ ให้ผ่องแผ้ว
ทำใจให้สะอาดหมดจด ชื่นบาน ไม่ติดขัด ไม่มีข้อสงสัย และอีก
อย่างหนึ่งไม่ใช่ไปนั่งขัดสมาธิ วางมือ หลับตา ไม่ใช่
อย่างนั้น คือ เมื่อได้สมาทานศีล พิจารณาศีลของตัวเองแล้ว
ภายหลังเสร็จจากการสวดมนต์ทำวัตรแล้ว เป็นธรรมดาผู้ที่เข้า
ฝึกกรรมฐานจะต้องมีพื้นฐานการชำระศีล การสวดมนต์ชะ
ก่อน จดรูปเทียนให้ดินะ ใช้รูปที่หอม บางคนเคยถามหลวงพ่อ
ว่าไม่ต้องมีรูปไม่ได้หรือครับ ไม่ได้หรือคะ ก็ได้ ๆ แต่นั่นคือ
การทำสิ่งใดถ้าครบบริบูรณ์ในข้อวัตรปฏิบัติก็เป็นสิ่งที่น่าชม
น่าเอ็นดู เป็นสิ่งที่ดีงาม เพราะฉะนั้นผู้ที่เข้าปฏิบัติเมื่อสมาทาน
ศีล จดรูปเทียนสวดมนต์เสร็จแล้ว กราบเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ
ให้ดี เมื่อได้พักจากการเหนื่อยในการสวดมนต์ไปแล้ว ก็เข้า
นั่งขัดสมาธิไม่ปล่อยเวลาให้ล่วงไปเปล่า ๆ อันไม่ใช่วิสัยวินัย
ของผู้เข้าสู่การฝึกในกรรมฐาน เพราะฉะนั้นเพื่อทำอานิสงส์**

ที่กล่าวนี้ให้มั่นคง ให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้น จึงสมควรที่ผู้ที่เข้าฝึกทั้งหลาย จะได้ทำการเจริญสมาธิภาวนาเป็นเบื้องต้นซะก่อน คือ ทำใจให้แน่วแน่อย่างทีหลวงพ่อบอกว่า ผู้ที่เข้าฝึกในสมาธินี้ เบื้องต้นบางคนธาตุภายในไม่เหมือนกัน ความรู้สึกก็ไม่เหมือนกัน เพราะฉะนั้นบางคนพอนั่งขัดสมาธิแล้วก็หลับตาได้ บางคนหลับไม่ได้ ผู้ที่หลับตาได้ก็สำรวจให้ดี ตั้งใจให้ตรง มีความมั่นคงให้ดี ส่วนผู้ที่หลับตาไม่ได้ก็ให้นั่งขัดสมาธิประสานมือให้ดี มองไปข้างหน้า มองไปเฉย ๆ อย่าไปจับความหมาย ข้างหน้ามีภาพอะไร มีรูปอะไร หรือ มีต้นไม้ใบหญ้า หรือมีสิ่งที่อยู่ข้างหน้าอย่างไร อย่าไปมั่นหมายเข้า อย่าไปจับไปเพ่งเข้า มองเฉย ๆ เหมือนอย่างสิ่งนั้นไม่มี ไม่ได้ตั้งอยู่ต่อหน้าเรา รู้เท่าทันแล้วกระทำใจให้มั่นคง มีสติคุมให้ดี ข้อนี้เรียกว่าเป็นสมาธิจิตตามพระบาลีเรียกว่า เจโตสมาธิ ก็ได้ คือ เบื้องต้นต้องอยู่สงบระงับเสียก่อน อย่างพระบรมศาสดาทอนทรงตรัสรู้ที่ริมแม่น้ำเนรัญชรา ก็ทรงปฏิบัติอย่างนี้เหมือนกัน คือ วางพระทัยเฉยก่อน ยังไม่ตั้งต้นคำถามอะไร ทรงหายใจอัสสาสะ ปัสสาสะเข้าออกเป็นธรรมดาเบาโปร่งดี ทรงวางพระทัยเฉย ไม่วอกแวกเมื่อตั้งมั่นดีแล้ว ก็ยกขึ้นสู่ปัญญาพิจารณาไต่ถามทีเดียว เป็นปุจฉาวิสัชนาอย่างทีหลวงพ่อบอกได้ว่าเมื่อตะกี้ เพราะอะไร เพราะเป็นการเข้าไปอยู่ระหว่างความสงบระงับ นี่เป็นบาทฐานที่มีคุณอย่างยิ่งเป็นเสมือนเครื่องมือสำหรับเบิกทางไปสู่การเจริญมรรคผลภาวนาในขั้นสูงต่อไป

นี่หลวงพ่อบอกสมควรจะบอกวิธีการ อาการ หรือ ข้อปฏิบัติ

ที่ควรทำอย่างไร ก่อนที่จะเข้าสู่วิปัสสนาสมาธิกรรมฐาน หลวงพ่อจะขอแนะนำข้อปฏิบัติก่อนเข้าสมาธิให้ผู้เฝ้านิธรรมทั้งหลายได้เข้าใจเป็นข้อๆ ดังนี้

1. ให้มีผ้าสำหรับปูรองนั่งหนึ่งผืนขนาดเท่ากับผ้านิสีทนะ ที่พระภิกษุสงฆ์ปูนั่ง ทุกคนต้องมีผ้าปูที่นั่งเพราะเมื่อเข้าสมาธิทุกคนจะต้องมีอาสนะที่นั่งเป็นของตนเองโดยเฉพาะ เป็นการอธิฐานที่นั่งเมื่อข้าพเจ้าปูที่นั่งลงแล้ว เมื่อข้าพเจ้านั่งลงแล้ว ถ้าไม่ครบเวลา ข้าพเจ้าจะไม่ลุกขึ้น ไม่กระดุกกระดิก ฟ้าจะถล่ม แผ่นดินจะทลาย ไฟจะไหม้ก็จะไม่ลุกขึ้น ยอมตายคาที่นั่ง อันนี้ เป็นข้อปฏิบัติสำหรับผู้ฝึกพระกรรมฐานอย่างยิ่ง เหมือนกับพระบรมศาสดาของเราได้ทรงอธิษฐานที่โคนต้นโพธิ์เหมือนกันว่า ตราบใดที่ยังไม่บรรลุโพธิญาณ เนื้อหลังจะแห้ง กระดูกจะแห้งไป เราจะไม่ลุกจากที่นั่งแห่งนี้ นี่ก็เหมือนกัน คือ การประพฤติอย่างนี้เป็นสัจจะ เป็นความแน่นอน ความมั่นใจแก่ตนเองด้วย ความอึดเอมด้วย นี่ข้อสำคัญ ขอให้ทุกคนนะ

2. ให้พิจารณาเลือกดูสถานที่สำคัญจะนั่งบำเพ็ญให้ เหมาะแก่อริยาศัย แล้วปิดกวาดให้สะอาดเสียก่อนจึงปูผ้าลงนั่ง คือ ให้ละเอียด ให้รอบคอบ ไม่ให้สัพเพรา เพราะเดี๋ยวปูผ้าไม่ดูมดง่าม มดคันมันกัด หรือ มีแมลงมันไต่ขึ้นมา เป็นการทำลายสมาธิโดยใช่เหตุ เป็นการบกพร่อง ถือว่าเป็นการละเลย เพราะฉะนั้นให้ทุกคนได้เข้าใจในเรื่องนี้ให้ดี ดูให้ดี อย่าด่วนได้ อย่าด่วนนั่งลงไป หรืออย่าด่วนปูผ้าลงไป ดูให้ดี ปิดกวาดให้ดี ให้สะอาดให้ดีที่สุดก่อนนะ

3. เมื่อปูฝ้ายรองนั่งเรียบร้อยแล้วก็อย่าเพิ่งคว่นั่งทีเดียว ให้ยืนิพิจารณาดูผ้าปูนั่งนั้นซะก่อนสักอึดใจหนึ่ง ทั้งนี้เพื่ออะไร เพื่อพิจารณาผ้าปูที่นั่ง เรียบร้อยดีหรือเปล่า มีอะไรบ้างอยู่ใต้ ผ้านั้น หรือ รอบข้าง ๆ ผ้านั้น จะได้แก้ไข จะได้ทำให้สะอาด ให้หมดจดยิ่งขึ้น

4. เมื่อได้พิจารณาตามข้อ 3 เสร็จแล้วก็ให้มองอาสนะ ด้วยความตั้งใจและจงใจ ก้าวเข้าสู่ฝ้ายรองนั่ง แล้วนั่งลงให้เป็นที่ สบายเรียบร้อย ให้นั่งสบายจริง ๆ คือ จัดสมาสสมาธิ ไม่ให้ข้อ กระดูกขบกัน ไม่ให้ลำแข้ง หรือ ไม่ให้ส่วนฝ่าเท้าไปขัดกัน หรือไปทับกัน ซึ่งจะเกิดการเจ็บปวดขึ้นในภายหลัง การนั่ง จะนั่งขัดสมาธิขาซ้อนซ้าย ซ้ายซ้อนขวาก็ได้ตามแต่สะดวก ไม่จำเป็นจะต้องนั่งขาพับซ้ายตลอดไป หรือ จะรวบขาเข้ามา เเฉย ๆ โดยไม่ซ้อนขวาก็ได้ นี่เป็นการนั่ง คือว่าให้นั่งให้สบาย จะได้ ไม่เดือดร้อนในภายหลัง หรือ หากว่าถ้านั่งพับเพียบได้ ก็ให้นั่ง พับเพียบตัวตรงได้เหมือนกัน สำหรับอุบาสิกาบางคนที่ยังนั่ง พับเพียบไม่ได้ หรือ ผู้ที่ยังนั่งพับเพียบไม่ได้ หลวงพ่อจะได้ พุดต่อไป หรือจะนั่งในอาการคุกเข่าราบก็ได้ สุดแต่อาการนั่งใน อาการไหนตามที่เราเห็นว่าสะดวกสบายไม่เป็นการลำบากและฝืน ร่างกาย

ถ้าเป็นผู้ที่มีร่างอ้วนใหญ่ไม่สามารถจะนั่งขัดสมาส หรือนั่งในอาการดังกล่าวข้างต้นนั้นได้ ก็ให้จัดหาม้าไม้ จะเป็น รูปกลมหรือสี่เหลี่ยมก็ได้ มีความสูงขนาดที่ นั่งแล้วพอที่จะตั้ง ท่อนขาทั้งสองได้เป็นมุมฉากตรง แล้วขาทั้งสองข้างก็นั่งให้

เสมอกันอย่าให้หงอกแกงโคลงเคลงได้ ส่วนการวางมือนั้นจะวางซ้อนกันบนตักก็ได้ หรือ จะวางบนเข่าทั้งสองก็ได้ ทั้งนี้ก็หมายความว่าให้เป็นการนั่งที่สบายแก่ร่างกาย อย่าให้เป็นการฝืนและลำบาก อันจะเป็นอุปสรรคต่อการเจริญภาวนา อันนี้สำคัญนะ หลวงพ่อขออย่า **การนั่งนี้สำคัญ ไม่ใช่พับพับไปนั่งหลับตา** อย่างที่เห็น ๆ มา หลวงพ่อก็ต้องคอยเตือนเสมอ **ดูให้ดี การนั่งดูให้ดี ดูให้ละเอียด ให้สะดวก** อย่าไปติดขัดอะไรขึ้น มันจะลำบาก สมาธิก็จะไม่ตั้งมั่น สติก็จะไม่ตั้งมั่น ความรู้สึกตัวมันจะปลุกไปในความลำบากทรมาณของร่างกายที่ไปขัดกันเข้าอย่างนี้

5. เมื่อได้นั่งเป็นที่แน่ใจในความสะดวกสบายไม่ขัดเขินแล้ว ต่อไปก็ให้กำหนดอธิษฐานที่นั่งนั้นว่า เราจะนั่งบำเพ็ญเพียรเจริญสมาธิภาวนาวิปัสสนากรรมฐาน ณ บนที่นั่งนี้ จะไม่ลุกขึ้นเป็นอันขาดจนกว่าจะถึงเวลาที่ได้กำหนดไว้ แม้จะมีเหตุใด ๆ เกิดขึ้นก็ตาม อย่างที่หลวงพ่อได้พูดเมื่อตะกี้ คือ ที่นั่งนี้เป็นการแสดงสัจจะ แสดงความมั่นคงของเรา ขึ้นนั่งบนที่นั่งนั้นแล้วตามกำหนดเวลาว่า เรานั่งบนที่นั่งนี้ชั่วโมงหนึ่ง หรือสองชั่วโมง หรือครึ่งชั่วโมง ถ้ายังไม่ครบเวลาจะมีเรื่องอะไรติดงอมา โครมครามมา ฝนจะตก พายุจะพัด เราไม่ขยับจากที่นั่งแห่งนี้ เป็นสัจจะเด็ดขาด นี่ข้อสำคัญ สัจจะความตั้งมั่นนี้สำคัญมากสำหรับผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ฉะนั้นขอให้ปฏิบัติให้ถูกต้องให้ดีนะ นิสิตหนะที่นั่งหรือผ้าที่ปูนั่งนี้โดยมากผู้ที่ปฏิบัติในกรรมฐานนี้จะถือติดมือไปทุกแห่ง ใส่ในกระเป๋า

ใส่ถุงติดมือไป เมื่อถึงเวลาเข้าหาตามวัด หรือ เข้าสวดมนต์ ก็
คลี่ออกมาปู้นึ่งได้ แล้วอย่ากระดากกระเดื่อ ถ้าใครถามก็
ชี้แจงให้ฟังให้ถูกต้อง การปู้ที่นึ่งนี้เพื่อกำหนดที่นึ่งที่แน่นอน
ไม่ปะปนกับใคร แล้วเป็นการแสดงความจริงใจในการที่เราจะ
บำเพ็ญกรรมฐานให้แน่นอน ให้หนักแน่นยิ่งขึ้น บรรลุผลยิ่งขึ้น
ขอให้จำพวกนี้ไว้ให้ดีนะ

6. การเข้าสู่วิปัสสนาสมาธิกรรมฐาน ให้กำหนดเวลาที่
จะออกจากสมาธิกรรมฐานให้แน่นอน การกำหนดที่แรกยังไม่
คุ้นเวลาดี ก็ให้มีนาฬิกากำหนดเวลาตั้งไว้ จะเป็นนาฬิกาปลุก
ก็ได้ แต่ไม่ให้ดังเกร็ง ให้ดังกริ๊กเดียว แล้วถึงออกจากสมาธิ
กรรมฐาน แต่เมื่อคุ้นแล้วคือฝึกจนคุ้นจนไม่ต้องใช้นาฬิกา ไม่
ต้องใช้สัญญาณใด ๆ ออกจากสมาธิได้เองตามกำหนดเวลาที่
ได้ตั้งไว้อย่างนี้ ถ้าเราทำได้อย่างนี้ล่ะก็ ความมั่นใจ ความอึด
เอนใจ ความผ่อนคลายภายใน ความมั่นใจก็จะมีขึ้น เรียกว่า
ตนเองได้กระทำกรรมฐานให้รู้दन้าไปแล้ว คือ ความมั่นคง
ภายในได้แสดงออกมาเอง

7. การนึ่งให้นึ่งตั้งตัวตรงเป็น 90 องศา เป็นเส้นตั้ง คือ
กระดูกสันหลังตั้งตรงไม่เอนไปข้างหน้า หรือ ไม่หงายหลัง
หน้ามองตรง ไม่แหงน และไม่ก้ม ส่วนตาเมื่อยังไม่หลับให้
มองตรงไปข้างหน้าอย่างไม่มีจุดหมาย ดังที่หลวงพ่อดีพูดมา
เมื่อตะกี้ละ คือ มองตรง ๆ อย่าใส่ใจ เมื่อเราไม่ใส่ใจสิ่งที่อยู่
ตรงหน้า เราก็เป็นอิสระภายใน ความปลอดโปร่ง ความไม่กังวล
ความแจ่มแจ้งก็มีอยู่พร้อมในขณะนั้น นี่ทำให้กรรมฐานผ่อนคลาย

ขึ้น นี่เป็นข้อสำคัญเหมือนกัน

8. เมื่อทุกอย่างเรียบร้อยแล้วให้พนมมือกล่าวคำบน้อมต่อพระบรมศาสดาผู้เป็นพุทธบิดาแห่งเราในทางธรรมวินัย คือให้ว่า นะโมตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมา สัมพุทธธัสสะ 3 ครั้ง อย่างที่เคยว่า ใ้ว่าช้า ๆ อย่าว่าเร็ว ว่าเร็วไม่สมควร และให้ชัดถ้อยชัดคำด้วย เมื่อเสร็จแล้วต่อจากนั้นก็ให้กล่าวมอบัติภาพและชีวิตไว้แต่พระบรมศาสดาและต่ออาจารย์ที่ตนเข้ามอบัติเข้าฝึก เพื่อป้องกันความหวาดหวั่นอันจะเกิดขึ้นในระหว่างเจริญวิปัสสนากรรมฐาน คำที่จะกล่าวมอบัติภาพและชีวิตให้กล่าวดังนี้ คือ ข้าแต่พระบรมศาสดา ข้าพระองค์ขอมอบถวายชีวิตและอติภาพนี้ไว้แต่พระองค์ ว่า 3 ครั้งนะ ว่าให้ชัดถ้อยชัดคำ ตั้งใจว่าให้ดี แล้วถัดจากนั้นก็เป็นการมอบัติอาจารย์ที่ตัวมอบัติเข้าฝึก ใ้ว่าดังนี้ข้าแต่ท่านอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบชีวิตและอติภาพนี้แต่ท่านอาจารย์ ว่า 3 ครั้งนะ และก็เพื่อความหนักแน่นมั่นคงต่อไป เพื่อความเย็นใจ ก็ใ้ว่าต่อไปอีกดังนี้ คือ ใ้กล่าวว่า ขอเดชะพุทธานุภาพตลอดทั้งอานุภาพแห่งไตรสิกขาและอานุภาพแห่งท่านอาจารย์ พร้อมทั้งเทวานุภาพ และอานุภาพแห่งความศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายทั่วอนันตจักรวาล จงได้คุ้มครองรักษาข้าพเจ้าใ้ปราศจากอุปัทวันตรายทุกประการ ตลอดแห่งกาลเวลาที่ข้าพเจ้าได้เข้าสู่พระสมาธินับแต่นี้เป็นต้นไป เทอญ หลวงพ่ออย่าอีกทีนะอย่าอีกทีนี้ คือใ้ว่าดังนี้ ใ้กล่าวคำหลังจากที่เราได้ขอมอบชีวิตและอติภาพแต่อาจารย์แล้ว ใ้ว่าดังนี้ ขอเดชะพุทธานุภาพตลอดทั้งอานุภาพแห่งไตรสิกขาและอานุภาพแห่งท่านอาจารย์

พร้อมทั้งเทวานุภาพและอานุภาพแห่งความศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย
ทั่วอนันตจักรวาลจงได้คุ้มครองรักษาข้าพเจ้าให้ปราศจากอุปัท
วันตรายทุกประการ ตลอดแห่งการเวลาที่ข้าพเจ้าได้เข้าสู่พระ
สมาธินับแต่บัดนี้เป็นต้นไป เทอญ ว่าให้ชัด ๆ นะ จะงามเพราะ
และก็นั่งซะ

นี่การนั่งกรรมฐานแบบนี้ นั่งเป็นเอกเทศคนเดียวงาม
มาก ทุกอย่างฝึกให้ได้ นี่ต่อนั่นก็ให้วางมือลงดังที่กล่าว
ไว้ในข้อต้น ในข้อที่ 4 ที่ว่ามา แล้วให้ทำความรู้สึกภายใน
และภายนอกของร่างกายให้สะดวกสบาย คือ ไม่ให้ขัดกัน คือ
นั่งมือประสานกันให้ดี อย่างหน้าร้อนเหงื่อมันจะออกก็เอาผ้า
รองฝ่ามือไว้ มือข้างหนึ่งก็ทับบนข้อมือข้างหนึ่ง เหงื่อมันจะได้ไม่เปื้อน
หลังมือ ทำความรำคาญเมื่อเวลานั่งอยู่ คือจะคันบ้าง อะไรบ้าง
พยายามดูวิธีการให้ดีขึ้นนะ แล้วรักษาลมหายใจเข้าออกให้เท่ากัน
คือ ถ้าหายใจเข้ายาวก็ให้หายใจออกยาว ให้สม่ำเสมอกัน นี่
กรรมฐานแบบนี้ท่านเรียกว่าเป็น “อานาปานสติกรรมฐาน”
ที่หลวงพ่อก็ได้ให้การฝึกแก่บรรดาศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย และผู้ที่
สนใจทั้งหลายที่เข้าไปฝึกที่วัดอยู่ 10 วันบ้าง 15 วันบ้าง
อย่างนี้ หรือ ที่บรรดาพระอันเตวาสิกที่อยู่กับหลวงพ่อก็ได้ฝึกอย่างนี้ ฝึกในอานาปานสติกรรมฐาน คือ กำหนด
จับลมหายใจ มีสติจับลมหายใจเข้าออก รู้อาการลมหายใจเข้า
ออกทุกระยะ อย่างที่ว่ามานี้ว่า ถ้าหายใจเข้ายาว ก็หายใจ
ออกยาว ให้สม่ำเสมอกัน ถ้าหายใจเข้าสั้น ก็หายใจออกสั้น
ให้สม่ำเสมอกัน และทั้งคอยระวังให้มีความรู้สึกในอาการของ
ลมหายใจเข้าออกทุกระยะ อย่าปล่อยสติหลงลืม หรือถ้าบังเอิญ

เปลือก็ให้สังวรระวังอย่าให้พลาดได้อีก คือ ต้องมีความเคร่งครัด สติคุมอยู่เสมอ แน่วแน่ และมีความรู้สึกตัวอยู่ให้พร้อมด้วย คือ มีสติแต่ไม่รู้สึกตัว มันเปลือง่าย มีความรู้สึกตัวแต่ไม่มีสติ ก็พลาดอีกเหมือนกัน ฉะนั้นสติและความรู้สึกตัวจึงคู่กันเสมอไป

ฉะนั้นในมหาสติปัฏฐานสี่จึงทรงรับสั่งว่า สัมปชาโนสติมา วิเนยโลเก อภิชชาโทมนัสสัง คือ เราถึงพร้อมด้วยความรู้สึกตัวและความระลึกได้ กำจัดความยินดีในร้ายในโลกนี้เสียให้พินาศอย่างนี้ ฉะนั้นให้ตั้งสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่เพียงที่ลมหายใจเข้าและออกเท่านั้น ไม่วอกแวก อย่าหันเหไปรับรู้ในเรื่องใด ๆ ทั้งสิ้นภายนอก หรืออย่ารับเข้ามาภายใน ให้มีความอุตสาหะพยายามดับความนึกคิดทุกอย่างภายนอกให้หมดไปทุกประการ ดับไปให้สิ้นเชิง มีความสงบอยู่ภายใน ให้มีความรู้สึกภายใน จดจ่ออย่างเดียวนั้นเป็นจุดเดียว ไม่วอกแวก ไม่ซ่องแวงภายนอก คือ ไม่รับรู้ภายนอก เอาใจใส่อยู่ภายในแต่อย่างเดียว ทำความแจ่มกระจ่าง ตาภายนอกหลับก็จริงแต่ภายในสว่างไสวเหมือน ลืมตาอยู่เสมอ ให้มีความรู้สึกทั่วภายในสว่างไสวอยู่เสมอ หลับตาเหมือนลืมตาอย่างนี้ คือว่า ตาภายนอกหลับก็จริง แต่ภายในผ่องแผ้ว กระจ่าง พยายามใช้ปัญญาพิจารณากรรมฐานให้ดี ทั้งคอยระวังให้มีความรู้สึกในอาการของลมหายใจเข้าออกทุกกระยะอย่าให้ขาด อย่าปล่อยสติ อย่าหลงลืม ถ้าบังเอิญไปปล่อยสติเข้า ก็ให้เตือนตนเองว่า เราจะสังวรระวังไม่ให้พลาดได้อีก คงตั้งสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่เพียงที่ลมหายใจเข้าออกเท่านั้น อย่าไปรับรู้ในเรื่องใด ๆ ภายนอกทั้งสิ้น คือ ให้รู้

อยู่เพียงเสมอว่า รู้สึกเสมอเฉพาะลมหายใจอย่างเดียว จดจ่อ
 คลุกเคล้า และผูกพันอยู่ในลมหายใจอย่างเดียว มีความรัก
 มีความชื่นชมในลมหายใจเข้าออกอย่างเดียวโดยเฉพาะ เมื่อ
 ลมหายใจเบาก็รู้ว่าลมหายใจเบา เมื่อลมหายใจหนักก็รู้ว่าลม
 หายใจหนัก อย่างนี้ โดยตัดความรู้ภายนอกให้หมดไปโดย
 ล้นเชิง จะมีเสียงภายนอก เสียงดัง เสียงอะไร เสียงรถ เสียง
 แตร หรือเสียงอะไรก็แล้วแต่ ไม่รับรู้ เหมือนไม่มีเสียงนั้น
 เกิดขึ้น ให้มีความอุทสาหะพยายามดับความใฝ่ใจนึกคิดทุก
 อย่างภายนอกให้หมดไป ถ้าบังเอิญขณะที่นั่งเจริญภาวนาอยู่
 นั้นมีอารมณ์ความนึกคิดใด ๆ ผ่านเข้ามา ก็จงมีสติสัมปชัญญะ
 รู้เท่าทัน แล้วสกัดดับทำลายอารมณ์ความนึกคิดนั้นให้หมด
 ไปอย่าได้ชักช้า นี่เป็นของละเอียดอย่างยิ่งคือ พยายามประหาร
 ดับความรู้สึกที่หยาบ ที่ไม่เป็นมงคล ที่เป็นศัตรูของพระกรรมฐาน
 ให้หมดไป ให้คงอยู่แต่ความสงบ แน่วนึ่ง เป็นหนึ่ง หมดจด
 จากอารมณ์ความนึกคิด คงเหลือแต่ความตั้งมั่น ไม่หวั่นไหว
 อยู่แต่สติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวความระลึกได้ คือ ความ
 ระลึกได้ที่เป็นเฉพาะอยู่แต่เพียงภายในเท่านั้น ใช้ปัญญาติดตาม
 ลมหายใจเข้าออกโดยอาการ โดยกิริยา โดยความรู้สึก เพ่งพินิจ
 จับแน่นอยู่แต่เฉพาะลมหายใจที่เดินเข้าออกผ่านช่องจมูก เอา
 ใจใส่เหมือนว่าตรวจค้นสิ่งมีค่าจริง ๆ เพ่งจับให้กระจ่าง ให้
 อยู่ในระยะสมาธิเสมอกันเท่านั้น เป็นไปอย่างนี้เรื่อย ๆ ไป มี
 กระแสจิตอันพุ่งส่งรุดหน้าไปเรื่อย ๆ ไม่วอกแวกซัดส่าย นี่คือ
 การคุมลมหายใจในระยะเริ่มต้น

หลวงพ่อบอกให้ทุกคนได้เข้าใจว่าลมหายใจภายในตัวเรานี้แรงมากซึ่งเราไม่รู้ เราคิดแต่ว่าเราหายใจเพื่อความป็นอยู่ในชีวิตไปวัน ๆ หนึ่ง หายใจเข้าออก การหายใจนี้เร่าหายใจตั้งแต่ในท้องแม่จนออกมา จนถึงที่สุดแห่งชีวิต หมดลม เรียกว่า หมดลมหายใจ เรียกว่า ตาย แต่เราไม่เข้าใจอาการลมหายใจว่าเป็นอย่างไร ไม่เข้าใจคุณลักษณะของลมหายใจว่าเป็นอย่างไร แล้วไม่เข้าใจถึงอำนาจของลมหายใจที่มีภายในตัวเรานี้ มีอำนาจอย่างไร เท่าไร อำนาจมาก หลวงพ่อจะบอกให้ฟัง เมื่อเราเหนื่อยเราก็อบซี่โครงบาน ซี่โครงอกเพียบ ๆ เมื่อไม่เหนื่อยก็หายใจธรรมดา แต่เราไม่รู้จักเขา เราไม่รู้จักใช้เขา นี่ถ้าเราอยู่ในทางนี้ในอานาปานสติกรรมฐานนี้ กำหนดรู้ทุกอย่าง ทุกอาการกิริยาลมหายใจเข้าออก มันเป็นอำนาจอย่างยิ่ง เมื่อเรารวมลมหายใจภายในให้อยู่เป็นจุดเดียวกัน ลมหายใจที่เราจะมีระดับจะกระชั้นรับรู้อาการทุกระยะของเขานี้ เขาจะค่อย ๆ รวมตัวลง ทีแรกจะรู้สึกหนัก หายใจหนัก ยาว บางทีเหน็ดเหนื่อย เหนื่อยเอง นี่เราคูมอยู่เรื่อยไปอดทนตลอดเวลา ลมหายใจก็จะเบาลง ๆ คือ บางครั้งเบาเป็นห้วง ๆ แล้วหายใจบางทีหยุดไปเป็นระยะแล้วก็หายใจอีก จนเบาลง ๆ ๆ อย่างนี้อยู่ในกึ่งที่จะเงียบ อย่าได้สงสัย ฟังอยู่ในกึ่งกลางที่ระหว่างจะเงียบ ระหว่างจะหาย กับระหว่างที่ลมหายใจจะมีขึ้นอีก อยู่ระหว่างนี้ เป็นการดึงซึ่งกันและกัน บางคนโดยมากที่หลวงพ่อบอกเคยถูกถามมาว่า หลงลมมั่ง ลมหายใจมันหยุดไปบ้าง คิดว่าตัวจะสิ้นใจ ไปหวาดเข้า ไปลืมหินตาเข้า มันก็หายไป นี่จะ

ทำคืนมาอีกก็ยาก ต้องใช้ความอดทนเยอะมาก

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อก็เตือนว่าให้ระวัง เมื่ออาการนี้เกิดขึ้นให้ระวัง กิ่งลมหายใจจะหยุดและที่จะถอนหายใจต่อไปใหม่อย่างธรรมดา อันนี้ระวังมาก คือ เราอย่าเอาใจใส่เมื่ออยู่ในระหว่างกิ่งหยุดกิ่งหายใจ เราเฉยเลย มีอาการรู้อย่างเดียว สติคุมอย่างเดียว เวลานี้ลมหายใจของเราอยู่ในระหว่างกลางแล้ว เมื่อเราคุมสติอยู่ไม่หวั่นไหว มันคง ไม่เปลี่ยนแปลง ลมหายใจก็จะเบาลง ๆ ๆ จนหายใจเจ็บไป แต่อย่าคิดว่าตายนะ อย่าคิดว่าสิ้นลมหายใจ อย่าคิดว่าหมดลมนะ ไม่ตาย คนตายคือ มันหมดลมหายใจ เด็กที่อยู่ในท้องไม่หายใจ คนสลบก็ไม่หายใจ อย่างนี้แต่นี้มันไม่ใช่เราอยู่ในท้องแม่ หรือไม่ใช่ที่เราสลบ หรือ ไม่ใช่ดำน้ำกลั้นใจ แต่มันเป็นการหยุดเจ็บหายใจไปโดยอัตโนมัติ เข้าทำงานอยู่ภายใน ร่างกายผิวหนังนั้นถ้าคนอื่นเห็นจะเห็นว่าผ่องแผ้ว เหมือนจะยิ้ม เหมือนจะแย้ม ผ่องแผ้ว อิ่มเอม นี่คือการเปรียบเหมือนว่า อาการลมหายใจนิ่งลงสู่กันบึงแห่งความสงบระงับ ดิ่งเลย ก็เหมือนคนตกกุ่มตกอะไรที่มีลูกดิ่งตะกั่วผูกอยู่ปลายเส้นเชือกเส้นด้าย หย่อนลงพื้นหนองน้ำในลำคลอง หรือ ในแม่น้ำ ลูกดิ่งตะกั่วจะค่อย ๆ ลดลง ๆ ถ้ายังไม่ถึงกันบึงก็ยังไม่นิ่ง จนถึงกันบึงก็นิ่ง นี่เหมือนกัน เมื่อลมหายใจที่เข้าออกสู่อาการอย่างนี้ คือ การนิ่งระงับไม่ขยับเขยื้อน ไม่ฟูขึ้นมาอีก นิ่งเจ็บ แต่เป็นการนิ่งที่เบามาก เบาทีเดียว เบาอย่างนิ่มนวล เบาอย่างอิ่มเอม เบาอย่างเยือกเย็น เบาอย่างผ่องแผ้ว เบาอย่างเบา เบาอย่างเบาทีเดียว นี่เป็นของที่เปรียบ

ไม่ได้ เป็นความอึดอึด มีกำลังมาก

ถ้าเรารวบรวมลมหายใจให้แน่นนอน หนักแน่น อย่างนี้แล้ว เราก็สามารถที่จะกำหนดลมหายใจ ให้กลับคืนขึ้นมาได้เป็น อัตโนมัตติ คือ ในขั้นแรกเมื่อลมหายใจดังลงสู่กันบัง เจียบลง เจียบลงอย่างนี้ ถึงเวลาเขาก็ถอนตัวขึ้นมาเองโดยไม่ต้องบังคับอะไร ถอนเลย การถอนขึ้นมาเขาก็ค่อย ๆ ถอน คือ ไม่ถอน รวดเร็วขึ้นมาทีเดียว ยังถอยหน้าถอยหลังเหมือนจะถอนก็ไม่ถอน เหมือนจะดังก็ไม่ดัง ขยับขึ้นมาอยู่นั้นจนเข้าสู่สภาพ ปกติ คือ หายใจปกติ อันนี้สำคัญ คือ หหมดความสงสัยลังเล หหมดความคลางแคลงใจ หหมดความสงสัย **เพราะฉะนั้นพระบรมศาสดาจึงทรงรับสั่งว่า ให้ฝึกอยู่เสมอ** ให้เป็นวสีชำนาญ อย่าได้ใจว่าเราสำเร็จเราทำบรรลุแล้ว อย่างนั้นไม่ได้ ต้องฝึกให้ชำนาญ ฝึกในการเข้าสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ฝึกในการกำหนดลมหายใจ ฝึกในการสังเกตรู้อาการลมหายใจ ฝึกให้รู้ในการที่ลมหายใจได้เปลี่ยนแปลงอย่างไร อย่างนี้ ฝึกอย่างนี้ จนชำนาญในการกำหนดลมหายใจเข้าออก ในการรักษาลมหายใจให้อยู่ภายในไม่ให้ออกมา **เมื่อทำได้อย่างนี้ลมหายใจจะรวมกันเป็นกลุ่มเป็นจุดเดียว** เปรียบเหมือนกับเราเอากระจกไปส่องแสงแดดให้ใกล้เป็นจุดเดียวไหม้วัตถุต่าง ๆ ได้ อย่างนี้ก็เหมือนกัน เมื่อรวมอย่างนี้แล้ว ลมหายใจภายในของเรามีอำนาจมีกำลังเหมือนพายุเฮอริเคน เหมือนสลัดตันที่พัดมาทั้งสี่ทิศนี้หลายพันเท่า อำนาจมาก

ฉะนั้นขอให้ทุกคนได้เข้าใจในเรื่องนี้ให้ดีนะ เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นอำนาจอย่างยิ่ง เป็นคุณอย่างยิ่ง สามารถทำอะไรได้ตามใจชอบโดยไม่จำกัด แต่ต้องเป็นวิธีต้องชำนาญนะ ไม่ใช่ไม่ชำนาญ ต้องชำนาญจริง ๆ ผู้ที่จะฉลาดเป็นบัณฑิตต้องฝึกอยู่เสมอ อย่างพระศาสดาทรงเตือนพระสาวกว่า ให้มีวิสัย ให้ฝึกให้ชำนาญ แม้ผู้ที่มีอิทธิฤทธิ์มากก็อย่าไปนอนใจ การนอนใจทอดทิ้งเป็นการเสื่อมโดยปริยาย หลวงพ่อจะได้พูดต่อไปภายหลังนะถ้ามีเวลา

นี่ข้อสำคัญที่ควรสังเกตและควรระวังในขณะที่อยู่ในสมาธิในกรรมฐานวิปัสสนานี้ มีข้อที่เป็นมาร หรือ ข้อที่ขัดขวางอยู่อย่างมากทีเดียว ถ้ารู้ไม่เท่าทันก็พ่ายแพ้ไป ต้องหนีไป โดดหนีไป ไม่สามารถจะปฏิบัติบำเพ็ญได้ คืออย่างนี้ คือมันเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นโดยลำพังโดยเราไม่ระวังตัว บางคนไม่ระวังตัว ปุ๊บปั๊บมันเกิดขึ้นภายใน มันทิ่มแทง ต้องลุก ต้องหนี ต้องหยุด บางคนถึงกับต้องสติเสียไปก็มี คืออะไร คือ ในขณะที่ช่วงเวลาที่กำลังอยู่ในอาการนั่งนิ่งเป็นสมาธิอยู่นั้น จะมีบางสิ่งบางอย่างเข้ามารบกวนขัดขวางเป็นอุปสรรคโดยไม่รู้ตัว คือทำให้เกิดความรำคาญหงุดหงิดบ้าง นั่งหงุดหงิด ใจมันเต้นบ้างอะไรบ้าง หงุดหงิด มันแหย่ให้ทुरนทुरาย อย่างนี้นี่ข้อสำคัญ ต้องรู้ต้องสังเกตให้ดี ว่า มันเกิดขึ้นเพราะอะไร หรือให้เกิดความกระสับกระส่าย นั่งอยู่ไม่เป็นสุข มันร้อน มันเสียด มันอะไรอย่างนี้เป็นต้น ให้เกิดความสะดุ้งหวั่นกลัวบ้าง ขนลุกขนพองบ้าง เกิดความโง่งนเพลอสติบ้าง ไขว่เขวไปอะไร

ไป คิดยุ่งปนเปกันไปอย่างนี้ บางทีก็ทำให้เกิดความกำหนัด กระสันคิดถึงกาม คิดถึงการเสพกามบ้าง จะยุ่งไปหมดอะไรต่ออะไร มันอยู่ที่เราปล่อยเมื่อไหร่ เรารั้งมันไม่ได้เมื่อไหร่ เมื่อนั้นมันจะพาเราเตลิดเลยไปเลย บางคนถึงกับลูกจากที่นั่งไปเลย บอกไม่ไหว ทนไม่ไหว นี่มันทำให้หมดความอดทน เพราะฉะนั้นให้รู้เท่าทัน และขอให้จงระลึกรู้เท่าทันไว่ว่านั่นคือ กิเลส มารมาเบียดเบียนรบกวนต่อแยะเรา แหย่เราไม่ให้นั่งอยู่ได้ ไม่ให้เจริญกรรมฐานอยู่ได้

ฉะนั้นขอให้ทุกคนจงกำหนดกำลังจิตภายใน รวบรวมสติ และเพ่งพิจารณาออกปะทะต่อสู้ให้เด็ดขาด อย่าหวั่นเกรง อย่าสงสัย และจงรู้เท่าทันในอาการบังเกิดขึ้นของอุปสรรค หรือ กิเลสมารที่ผุดขึ้นมาเบียดเบียนนั้นทุกกระยะ นี่เราต้องต่อสู้ เหมือนเราลงสู่สนามรบเหมือนกัน ต้องต่อสู้ บางคนถึงกับนั่งนิ่ง หยุดความนึกคิด หยุดการภาวนา นั่งนิ่ง นิ่งเลย เพื่อระงับต่อสู้สิ่งที่เกิดขึ้นให้มันหมดไป บางคนก็ถามหลวงพ่อกว่าจะภาวนา กำหนดที่ความเจ็บได้ไหมครับ บอกไม่ต้องกำหนดแล้ว คือ เราทำความเฉยเลย ไม่นำพาในสิ่งที่บังเกิดขึ้นนั้น ๆ เฉยเลย กำหนดเกิดขึ้นมาเราเฉย เราสามารถระงับ รู้เท่าทัน อ้อ...นี่ความกำหนัดมันเกิดขึ้นแล้วมันจะต่อแยะเรา พยายามนิ่งเฉยเลย มีสติคุมให้ดี รู้เท่าทัน หรือมีเสียงดังปึงปึงหวาดหวั่นขึ้นมา เราเฉยเลย ไม่หวาด ไม่ระแวง ตามเสียงนั้นไปด้วย

นี่เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบอกเตือนว่าอย่าปล่อยกระแสจิต และอารมณ์ให้ไหลคล้อยตามไปเป็นอันขาด คุมให้ดี สติคุมให้ดี

ให้เป็นหนึ่ง คุณให้เป็นหนึ่ง จดจ่อให้ดี สตินี้สำคัญ มีความรู้สึกตัวคือสัมปชัญญะเป็นพี่เลี้ยง ต้องระลึกถึงข้อนี้ให้ดี ถ้ามีความตั้งมั่น สติตั้งมั่นได้แล้ว ก็ดับความหงุดหงิดเหล่านั้นที่มาต่อแยะเรา ที่มารุกรานเรา เราต้องต่อสู้อย่างรุนแรงให้หมดไปเลย อย่าให้เหลือ กวาดให้หมด ดูบุคคลที่เข่นฆ่าประหารรูปร่างให้พินาศไปโดยปราศจากความลังเล

เพราะฉะนั้นการกำหนดให้รู้เท่าทันอารมณ์ที่บังเกิดขึ้นดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นเครื่องมืออันสำคัญยิ่งของผู้ฝึกเจริญวิปัสสนาสมาธิกรรมฐาน ท่านเปรียบไว้ดังนี้คือ เปรียบเหมือนกับเจ้าหน้าที่ปราบปรามรู้จักกำพืดของคนร้ายหรือคนอันธพาล ซึ่งคนร้ายหรือคนอันธพาลนั้นจะต้องหลบหนีไปให้พ้นจากการถูกจับกุม หรือไม่ก็ถูกจับประหารเสียเลยทีเดียว อย่างนี้เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบอกเตือนนะ เตือนย้ำว่าให้ทุกคนที่ใส่ใจฝึกในวิปัสสนากรรมฐานให้เตรียมพร้อม สติสัมปชัญญะให้มั่นคง ให้นักแน่น พร้อมที่จะประจัญ พร้อมที่จะปะทะกับสิ่งเหล่านี้ให้ราบเรียบหมดไป อย่าให้เข้ามาใกล้ได้ เพราะฉะนั้นการที่เราจะใช้กระแสจิตมาประหารอารมณ์กิเลสที่เกิดขึ้น หรืออุปสรรคที่เกิดขึ้น ในระหว่างการเจริญวิปัสสนาสมาธิกรรมฐานนั้น ก็มีวิธีต่าง ๆ กันตามเหตุที่เกิดที่ผู้เจริญกรรมฐานจะต้องเข้าใจนำออกต่อสู้ ประหารให้พินาศนิพหายไปมีดังนี้ฟังให้ดีนะ

ถ้าเกิดอาการคันยุบ ๆ ยิบ ๆ ขึ้นตามเนื้อตัว หรือ เหมือนถูกเข็มแทงแปล็บทำให้เจ็บเกิดสะดุ้ง อย่าลุก อย่าขยับเขยื้อนเป็น

อันขาด อย่าไปขยับเขยื้อนไปลูบคลำมันเข้า อย่ายกมือลูบอวัยวะ
เป็นอันขาด คงนั่งสงบใจนั่ง นิ่งอยู่อย่างนั้น จงตั้งสติสัมปชัญญะ
ข่มใจให้หนักแน่นมันคง อย่าสะดุ้งหวั่นไหวไปตามอาการที่รู้สึก
นั้น อย่ายกมือ หรือ เคลื่อนอิริยาบถไปลูบคลำ หรือเกาเป็น
อันขาด แต่ให้กระซิบกระส่ำจิตเพ่งพิจารณาติดตามความคัน
หรือความเจ็บแปลบนั้น มีความมันระลึกดักเตือนตนเองว่า
เมื่อความคันเกิดขึ้น ณ แห่งใด ก็ยอมดับไปเองหายไปเอง
ณ ที่นั้นอย่างนี้ เรานึกอย่างนี้แล้วเรawangเฉยเลย wangเฉยเหมือน
ไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนไม่มีอาการที่มันแทงเกิดขึ้น เมื่อทำ
อย่างนี้ได้อาการนั้นก็หายไปทันที คือ ใจเราอย่าไปผูกพันมัน
เข้าว่ามันเจ็บ มันคัน หรือ มันแปลบ ๆ มันทิ่มแทงยังงี้ อย่า
ไปนึก ผ่านไปเลย เมื่อเราระลึกละเซ็นนี้แล้วให้เพ่งความwangเฉย
อย่าเอาเป็นธุระอีกต่อไป อย่างนี้ เมื่อเรารู้สึกเป็นปกติแล้ว
จึงกำหนดลมหายใจต่อไปตามระยะเช่นเดิมต่อไป นี่อาการที่
เรารู้สึกเมื่อตะกິ้นะ ถ้าเราไปลูบไปคลำมันเข้า ไปแตะต้อง
มันเข้าก็เท่ากับไปยุให้ความคันกำเริบขึ้น ต้องเกา ต้องถูตามตัว
ไปเหมือนธรรมดา ถึงที่สุดแล้วก็นั่งอยู่ไม่ได้ นี่เป็นโทษอย่างนี้
มันเป็นโทษเป็นมารขวางเราอย่างนี้ เพราะฉะนั้นให้ทุกคนที่
ใส่ใจทางนี้จงจำไว้ พยายามระงับให้ดี เอาชนะให้ได้ ถ้าไม่
เช่นนั้นแล้วก็เท่ากับทำให้มารหัวเราะเยาะอย่างผู้มีชัย บอกว่า
เสร็จแกล้งจั่นแน่ แกทนอยู่ไม่ได้แล้ว แกจะนั่งหลับตาอยู่ทำไม
เปล่า ๆ ไม่ได้ความอะไร เพราะฉะนั้นเราอย่าให้มารนี้มาดูหมิ่น
เราได้อย่างนั้นไม่เข้าที เมื่ออาการที่ถูกแทง อาการคันหายไป

ปกติแล้ว ก็จงค่อยเริ่มตั้งสติสัมปชัญญะเจริญกรรมฐานกำหนดสมาธิ กำหนดลมหายใจต่อไปใหม่อย่างนี้ ทำให้รอบคอบ อย่าเผลอ อย่าสัปเพรา รู้ความเป็นไปให้ทั่วถึง

นี้อาการที่สอง บางทีมันเกิดปวดเมื่อยตามข้อ ปวดเมื่อยเหน็บชา มันเกิดขึ้น จะเป็นส่วนใดของร่างกายก็ตาม ปวดตามเข่า ตามข้อเท้า ตามน่อง ตามสะโพก เราเฉย เราใช้ความวางเฉยทีเดียว ถอนหายใจเข้าออกยาว ๆ ตามระยะไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก พยายามกำหนดและลืมไม่รับรู้ในความปวดเมื่อยนั้นเสีย ให้มันชาให้มันปวดไปตามเรื่องของมัน จนความชาความปวดเมื่อยนั้นมันหายไปเองตามอัตโนมัตติ ปล่อยทอดคล้ายอวัยวะทุกส่วนในร่างกายให้เป็นไปอย่างอิสระที่สุด อย่าไปเกร็ง หรือขึ้นไว้ อย่าไปกำหนด หมายความว่ามันเจ็บ มันปวด หรือมันชาเฉยทีเดียว เฉยตลอดเวลาเลย เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น ร่างกายนี้มันจะปวดจะเมื่อย มันจะยังงี้ก็แล้วแต่ แต่มันไม่ถึงกับตาย มันไม่ถึงกับร่างกายหักพัง มันเป็นความรู้สึกเท่านั้นเอง เรามีสติสัมปชัญญะกำหนดความรู้สึกอย่างนี้ การวางเฉยอย่างนี้จนร่างกายส่วนที่เจ็บปวดมันหายไป หลวงพ่อเคยทำมา คือ นั่งอย่างนี้ชั่วโหม่งแรกรู้สึกมันปวดเจ็บ มันเมื่อย มันขบไปหมดเลย มันปวด มันชา มันกระดิก มันอยากจะขยับเขยื้อนร่างกายอยากจะเปลี่ยน แต่มันมีมานะ มันมีความอดทนอยู่ว่าดูซิมันจะเป็นยังงี้ มีหมอบางท่านเคยเตือนหลวงพ่อกว่า เดี่ยวจะพิการ เลือดลมเดินไม่สะดวกจะพิการไป มันจะไม่ดี มันเป็นโทษแก่ร่างกาย หลวงพ่อบอกว่าไม่เห็นเป็นอะไรเลย เวลานั่งมันก็เจ็บ

มันเจ็บปวดจนถึงที่สุดเลย เมื่อเราพยายามอดทนถึงที่สุดจนความ
เจ็บปวดความเหน็ดขามันหายไปเอง ความรู้สึกมันก็หายไป ก่อน
ล่างของการนั่งนี้มันไม่มีความรู้สึกเลย เหมือนกับไม่มีท่อนล่าง
เหมือนมีท่อนบนอยู่ท่อนเดียวที่ตั้งลอยอยู่ นี่มีความรู้สึกอย่าง
นี้ หลวงพ่อเคยพอมหเวลาหลวงพ่อยะยับ นึกจะยับ แต่
ร่างกายท่อนล่างมันไม่ยับแล้ว มองดูอ้อ...มันยังนั่งขัดสมาธ
อยู่เนี่ย แต่มันไม่รู้สึกแล้ว มันไม่รู้สึก มันไม่ยับเขยื้อนนี้ ต้อง
เอาสองมือจับขาตั้งออกอย่างระวัง ต้องระวัง ตั้งออกผลึกให้
มันเหี่ยดออกไป กดเขาให้มันเหี่ยดออก ตั้งออกทั้งสองข้าง
เลยให้เหี่ยดคู่ออกไป แล้วพยายามขยำ นวด บีบ รู้สึกซาไป
ทั้งหมดเลย มันตึงหมด มันซ่า ๆ บีบขยำเรื่อยไปจนถึงปลายนิ้ว
บีบปลายนิ้ว คลึงปลายนิ้ว จนรู้สึกว่เล็ดลมมันเดินได้ทั่วถึง
หลวงพ่อก็ลองขยับดู ลองขยับทีแรกก็ขยับไม่ได้ จะขยับปลาย
เท้าให้มันสั่นมันก็ไม่ยับ ก็อ้อ...ร่างกายนี้มันไม่ใช่ของเรา
จริง ๆ เราสั่งมันไม่ยับ เพราะอะไร เพราะมันขามันเป็นเหน็ด
ไปหมด เมื่อเราบีบขยำเข้า อากาศซาเหน็ดมันหายไปก็ยับได้
นี่เมื่อได้ฝึกอ้อ...เป็นอย่างนี้เอง ตั้งแต่นั้น เอาละหลวงพ่อนั่ง
เด็ดขาดไปเลย เตี้ยวันนี้คู้ ๆ การนั่ง เตี้ยวันนี้มันก็ไม่ซ่า นั่ง
2 ชั่วโมง 3 ชั่วโมง ลูกขึ้นเดินได้สบาย แต่ว่าการเดินก็ต้อง
ระวัง เมื่อนั่งนาน ๆ การก้าวต้องระวังมาก เพราะมันยังขัด
กันอยู่ แต่ถ้าเราจะก้าวเร็วเข้ามันจะล้ม ต้องค่อย ๆ ก้าวเดินไป
อย่างธรรมดา ไม่เร่ง ไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก ให้เล็ดลมมันเดิน
สะดวกก็ค่อยเดินตามปกติ นี่อันนี้คือความปวดเมื่อยในร่างกาย

มันเป็นอย่างนี้เองนะ ถ้าพวกเราทุกคนผู้ที่สนใจนี้สามารถทำได้อย่างนี้ละก็ การบำเพ็ญเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือสมถกรรมฐานก็เป็นไปได้อย่างสบาย เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นสมบัติอย่างยิ่งของผู้ที่เป็นโยคาวจร

นี่ประการต่อไปถ้าความง่วงโงกงุ่นเกิดขึ้นก็ให้หยุดการเจริญกรรมฐาน เพราะความง่วงนี้สำคัญมาก เป็นศัตรูอย่างสำคัญในการภาวนาเหมือนกัน หลวงพ่อเคยได้อ่านในพระสูตรพระสูตรบทนี้ คือที่ท่านโมคคัลลานะท่านไปนั่งเจริญกรรมฐานเกิดอาการง่วงขึ้นมา พระพุทธเจ้าได้ทรงแนะนำการแก้อาการโงกง่วงนี้ มีอยู่ 4-5 อย่างด้วยกัน คือ

1. ถ้าอาการง่วงโงกง่วงเกิดขึ้นก็ให้ลืมตา ขยี้ตาชะ เมื่อหายโงกง่วงขยี้ตาหายง่วงแล้วก็หลับตาเจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

2. ถ้าหลับตาแล้วอาการโงกง่วงยังเกิดขึ้นอีก ให้ลืมตาลูบหน้าชะ นี่อาการที่ 2 ลูบหน้าลูบตา ถอนหายใจลึก 3-4 ครั้ง ก็หลับตาต่อไปใหม่

3. เมื่อหลับตาต่อไปใหม่อาการโงกง่วงเกิดขึ้นอีก ก็ลืมตาชะแขนหน้าขึ้นดูท้องฟ้าดูเพดานบ้านที่เรา นั่งอยู่ในห้อง ถอนหายใจลึก 4-5 ครั้ง จนหายง่วงแล้วหลับตาเจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

4. นี่ยังโงกยังง่วงอีก การแก้ประการที่ 4 คือ ลุกขึ้นจากที่นั่ง ก้าวเดินออกไปอยู่กลางแจ้ง หรือ ถ้าอยู่ในห้องก็ยืนอยู่ที่หน้าต่างเห็นดูฟ้า ลูบหน้าลูบตาแขนดูฟ้าเมื่อหาย

ง่วงแล้วกลับเข้านอนใหม่

5. นี่ยังโงกยังง่วงอีกยังไม่หาย ก็ออกไปล้างหน้าเลย น้ำตาสว่างเลย ก็กลับมาเช็ดหน้าเช็ดตา แล้วกลับมานั่งใหม่ หากยังง่วงอีก คราวนี้ไม่ต้องทำอะไร ไปนอนเลย กลับเข้านอน เพราะถ้าขึ้นนั่งอยู่ต่อไปก็ไม่ได้ผล ทำอย่างนี้จนกว่าจะคุ้นจนกว่า อาการง่วงจะหมดไป

นี่เป็นการแก้ความโงกง่วง ทรงมีวิธีแก้อย่างนี้ ไม่จำเป็นการเจริญกรรมฐานก็จะชักเข้าไป เพราะร่างกายคนไม่เหมือนกัน บางคนง่วงเร็ว บางคนง่วงช้า บางคนนอนตึก บางคนนอนหัวค่ำ ทุกอย่างเมื่อนั่งแล้วจึงค่อย ๆ เจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

นี้อาการต่อไปถ้ากำหนดความกำหนดกระสันในกาม ในความใคร่เกิดขึ้นเพราะใจที่มีสัญชาติและสันดานเคยชิน ไปกระหวัดนึกถึงเข้า ทำให้กระสันเสียใจ อวิยะสืบพันธุ์ตื่นตัว ใจเต้นระทึก มองเห็นภาพโดยไม่คาดฝันประการหนึ่ง เพราะฉะนั้นให้หยุดการเจริญกรรมฐานชั่วคราว กลับมาตั้งสติสัมปชัญญะ กำหนดลมหายใจอย่างไม่มีความหมาย วางเฉยเสีย พยายามดับความกำหนัดนั้นให้หมดไป อยู่หนึ่งนั่งหนึ่งๆ มีอารมณ์กำหนด รู้ตามเท่าทัน จนกว่าสิ่งที่เกิด อาการที่เกิดขึ้นนั้นค่อย ๆ หายไป คือหายไปทีเดียว พยายามพิจารณาให้ดี อย่าไปคล้อยตาม หรือ อย่าไปปรุงแต่งมันเข้า ถ้าหากว่าทำอย่างนั้นยังมีอาการนึกคิด ยังดับไม่ได้ ลืมตาชะง่อนนั่งอยู่ที่เดิม นี่คือตัวกิเลสที่มันแฝงตัวอยู่คอยยุแหย่เรา ตามธาตุของบุคคลที่

เคยชินในการเสพงาม เพราะฉะนั้นเมื่อทุกอย่างนี้มันเกิดเอง มันเกิดขึ้นมาไม่เป็นประโยชน์แก่นสารอะไร ไม่มีความจริงจังอะไร เอาอะไรจับอะไรไม่ได้ เป็นโทษ เป็นอาการอันหยาบคายทั้งลามกเหมือนคนบ้า เพราะฉะนั้นให้ตั้งสติสัมปชัญญะติดตามกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์นั้นให้ดี พร้อมทั้งกล่าวคำพิพาทขับไล่อยู่ในใจอย่างนี้ หลวงพ่อก็เคยทำเหมือนกัน เคยพูดว่าในใจนะ บางทีพูดออกมาเบาๆเหมือนกันว่า เอ็งเจ้ามารร้าย ข้ารู้เท่าทันเอ็ง ข้ารู้สันดานชั่วของเอ็ง เจ้าตัวลามกน่าสะอิดสะเอียนยิ่งนัก เอ็งอย่ามาล่อข้าเล่นเลย ไม่มีโอกาสเสียล่ะที่ข้าจะตกอยู่ในอำนาจของเอ็งตั้งแต่ก่อน ข้ากับเอ็งอยู่กันคนละฝั่งแห่งภพ ไม่มีวันที่ข้ากับเอ็งจะพบเข้ากันได้ จงออกไปเจ้าตัวร้าย ตัวถ่วงความเจริญ เอ็งไอ้ตัวเสนียดจัญไร จงออกไป ใดๆ นี่ว่าอย่างนี้ ตั้งสติให้ดีนะ ต้องตั้งสติให้ดี แน่วแน่ เหมือนเราจ้องอาวุธที่จะยิงให้ตรงเป้า ที่จะยิงเป้าให้ถูกศูนย์กลางอย่างนั้นเหมือนกัน อย่ารอช้า อย่าย่อหย่อน จนกว่าความกำหนัด ความเลี้ยวกระแสนั้นจะเหือดหายไป และอย่าเพิ่งหลับตานั่นนะ ให้รออีกสักพักนึงจนแน่นนอน จนมันเบาตัวแล้วจึงค่อยหลับตาเจริญกรรมฐานต่อไปใหม่

นี้อาการต่อไปถ้าเกิดมีเสียงดังสนั่นหวั่นไหว เช่น ฟาผ่า เสียงระเบิดหรือ เสียงดังคล้ายของตก หรือ ของตก ดังเปรี้ยงปร้างอยู่ข้าง ๆ ตัวหรือ ใกล้ ๆ ตัว หรือ เสียงจึกจกตกดังในขณะนั้น จะมีเสียงดังแม้แต่ของตก เรียกว่าดังเหมือนของหนักตก จึกจกตกดังก้องไป ทำให้สะดุ้งกลัวหวาดหวั่น บางทีถึง

กับตัวสั้นก็มี บางทีรู้สึกอาการจุกแน่นขึ้นที่ยอดอกก็มี เพราะฉะนั้นอย่าลืกลอยาลืมตาขึ้นเป็นอันขาด มีสติรวบรวมความรู้สึกสัมปชัญญะให้ตั้งมั่นแข็งแรง นึกทันทีว่าร่างกายชีวิตของเราได้มอบถวายไว้แล้วแต่พระศาสดาและอาจารย์จะเป็นอะไรก็เชิญ เราจะไม่ยอมหนี ไม่ยอมละออกจากอาสนะที่นั่งนี้ เสียที่ตั่งนั้นเมื่อเกิดขึ้นเองก็ยอมหายไปเอง เราไม่ใส่ใจ มันไม่แปลกอะไร ไม่สำคัญอะไร สักแต่ว่าเสียง ไม่เป็นรูปร่างอะไรอย่างนี้ เสียงนี้สำคัญนะ เวลาเรานั่งเฉย ๆ เวลาเรานั่งสมาธิพอจะแน่วแน่เป็นหนึ่งใน มันปั้งขึ้นมา ไม่รู้มันปั้งได้ยังไง มันดังหลวงพ่อกเคยเป็นเหมือนกัน พอออกจากสมาธิถามมีอะไร มันดัง เขาบอกไม่มีอะไร เอ...ไม่มีอะไรแล้วมันดังได้ยังไง เสียงดังเปรี้ยงเหมือนกับเสียงปิ่น เหมือนกับเสียงระเบิด มันแกล้งทำให้เราสะดุ้ง ไม่ตั่งมั่นในพระสมาธิ เพราะฉะนั้นเราอย่าไปคล้อยตามเสียงที่ได้ยิน ให้รู้ว่ามันเป็นของไม่จริง มันเป็นของทำลายสมาธิของเรา คอยขวางเรา เราอยู่นิ่ง ๆ อย่างนั้นนะ ทำสมาธิให้แน่วแน่สติคุณให้ดี สิ่งเหล่านี้ก็จะหายไปเอง เสร็จแล้วเมื่อระงับความรู้สึกได้หมดไปแล้ว ให้คงนั่งสงบพิจารณาเฉยอยู่สัก 2-3 อึดใจ หรือ สักพักหนึ่ง ตามเวลาที่สมควรนะ แต่เมื่อแน่ใจว่าทุกสิ่งเรียบร้อยเป็นปกติแล้วก็ค่อยเจริญสมาธิต่อไป

ความรู้สึก หรือ เหตุที่เกิดขึ้นรอบตัวเราระหว่างที่นั่งเจริญสมาธินี้สำคัญอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นเวลาก่อนนั่งก็ต้องตั้งสติให้คิดว่าเราจะต้องต่อสู้อยู่กับสิ่งเหล่านี้ถ้าเกิดขึ้นนะ ถ้าไม่เกิด

ขึ้นก็แล้วไป เราต้องต่อสู้ด้วยสติ การต่อสู้ด้วยสตินี้ไม่พลาด
 เชื่อแน่ว่าไม่พลาดและเป็นการต่อสู้ที่เรียบร้อยด้วย และเป็นการ
 ต่อสู้ที่ผู้เจริญกรรมฐานทุกคนต้องมีพร้อมเป็นเครื่องมือ ไม่มี
 ไม่ได้ เมื่อทุกอย่างทั้งภายนอกและภายในหมดอุปสรรคเครื่อง
 ขัดข้อง จิตก็จะสงบตั้งมั่น ลมหายใจจะละเอียดสม่ำเสมอยิ่งขึ้น
 กายก็จะตั้งตรงแน่วแน่นมั่นคง ไม่โยกโคลง **บัดนั้นกระแส**
จิตที่มีสติควบคุมในการภาวนาในวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะมีกำลัง
พุ่งรุดไปข้างหน้าอย่างสม่ำเสมอราบรื่น เราจะรู้สึกตัวเองว่าเบา
 วิเวก และอิสระอย่างยิ่ง เพราะฉะนั้นให้ระวังอาการนี้ให้ดี
 อย่าให้พลาด อย่าให้เสียเป็นอันตราย อย่าให้ขาดตอน ให้เป็น
 ไปโดยปกติสม่ำเสมอ

ท่านได้เปรียบเสมือนน้ำในแม่น้ำที่มีเปลือกกตมเลนขุ่นข้นที่
 ถูกตักใส่ไว้ในภาชนะและกำลังนิ่งนอนตัวเริ่มจะผ่องใส เพราะ
 เปลือกกตมกำลังตกตะกอนลงสู่ก้นภาชนะ ฉะนั้นให้ผู้เจริญ
 วิปัสสนากรรมฐานคอยเอาใจใส่เพ่งพิจารณากำหนดด้วยสติ
 สัมปชัญญะ ระวังอยู่อย่างเดียวคือ ดับอารมณ์ทั้งมวล จดจ่อลง
 เป็นหนึ่ง ประคองรักษากระแสจิตที่ดำเนินไปนั้น ให้ตั้งมั่น
 แน่วแน่นและแจ่มใส อย่าสงสัย อย่าระแวง อย่าหยุดยั้ง ไหลคล้อย
 ตามไปเรื่อย ด้วยความมั่นคง ด้วยความหนักแน่น ด้วยความ
 จริงจัง ด้วยความผูกพันในอานาปานสติกรรมฐานนั้น ให้แน่น
 แฝ่น อย่าให้ผ่าน หรือ ผุดพุ่งขึ้นมาได้ อารมณ์ต่างๆ ให้ดับ
 ไปโดยสิ้นเชิง เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติจะรู้สึกชุ่มชื้น สงบเยือกเย็น
 คลายจากเครื่องหุ้มห่อผูกพันของโลกทุกประการ นี่ความร่มเย็น

ภายใน ความอิสระจะรู้สึกอยู่ อบอุ่น หนักแน่น เชื่อมมันตัวเอง อยู่ภายใน ภายนอกเป็นอันระงับไม่รับรู้หมดไป คงมีกำลังอยู่ ภายในเป็นพลอย่างหนึ่ง และอย่างยิ่ง เป็นของเป็นไปในตัวจริง ๆ นี่แหละคือรางวัลเบื้องต้นของผู้ที่ได้ปฏิบัติขั้นสมาธิจิต

เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบอกเตือนว่า ทุกคนที่ฝึกพระกรรมฐาน ในอานาปานสติกรรมฐานนี้ ให้มีความตั้งใจจริง และอย่า หวาดหวั่น และอย่าไปเร่ง ให้เป็นไปตามธรรมดาที่สุด เมื่อไรสมาธิตั้งมั่น เมื่อนั้นภวังค์เกิด เมื่อภวังค์เกิดแล้ว เมื่อนั้นฌานจะตามมา เมื่อถึงปฐมฌาน ปฐมฌานเป็นเครื่องมือของผู้ที่จะถึงวิชาและจรณะ ตามที่พูดไว้ในจรณะ 15 วิชา 8 แต่นี้หลวงพ่อบอกพูดเพิ่มเติมไปนะ คือ เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว ความหมัดจด และความมีกำลังเป็นจุดเดียวภายใน กำลังและอำนาจก็จะมีขึ้น สามารถกระทำการต่าง ๆ ได้ เมื่อผู้นั้นมีความหนักแน่นมีความมั่นคง สติตั้งมั่นไม่หวั่นไหว มีความภายในหมัดจด ปฐมฌานจะเกิดขึ้น คือความแน่วแน่ ความจริงจัง ความเด็ดขาด กำลังของการเพ่งพิจารณารวมตัวอยู่เป็นจุดเดียว ในการปฏิบัติข้อต้นนี้ คือ ฌานที่ 1 หรือปฐมฌาน ผู้ที่ได้ฌานที่ 1 มีความชำนาญในการเข้า ในการเข้าแล้ว ในการอยู่ ในการที่จะออก ในการที่ออกแล้ว นี้อย่างนี้ เพราะฉะนั้นปฐมฌานนี้มีกำลังมากพอสมควรทีเดียว ผู้ที่มีความชำนาญในปฐมฌาน จะฝึกจนชำนาญ สามารถเลื่อนเข้าสู่ฌานที่ 2 ได้ ก็เรียกว่า ทุติยฌาน ผู้ที่อยู่ในฌานที่ 1 ชำนาญจนสามารถเข้าสู่ทุติยฌานได้ มีกำลังมีอำนาจแล้ว เป็นที่เคารพของเทพยดาแล้ว สามารถที่จะทำ

อะไรต่าง ๆ ได้ตามกำลังของฌานที่ 1 นี้ ผู้ที่เข้าปฐมฌานชำนาญแล้วจนสามารถเลื่อนเข้าสู่ฌานที่ 2 คือ ทุติยฌาน เมื่อทุติยฌานชำนาญแล้วเลื่อนเข้าสู่ตติยฌาน เมื่อฌานที่ 3 คือตติยฌานชำนาญแล้วเข้าสู่ จตุตถฌาน คือ ฌานที่ 4

ผู้ที่บรรลุฌานทั้ง 4 นี้สามารถบิดเบือนกายได้สะดวกมากเมื่อชำนาญแล้ว เหมือนอย่างท่านโมคคัลลานะ ท่านลกุณฏก ท่านกัปปินะ ท่านมหากัสสป ท่านเหล่านี้ท่านบิดเบือนกายได้ว่องไว คือ การบิดเบือนกาย การแปลงกายนี้ บางคนบางท่านก็สงสัย เคยถามหลวงพ่อกว่าทำได้ยังไง การเดินฝ่ากำแพงไปได้ยังไง ทำไมจึงจะทำไม่ได้ ถ้าเมื่อมีกำลังกระแสดจิตภายในของตัวเองมาใช้ภายนอกได้เด็ดขาดก็ทำได้ อย่างว่าผู้ที่บรรลุฌานทั้ง 4 นี้ ต้องการจะแปลงตัวเป็นต้นไม้ ก็กำหนดว่าต้นไม้สมมุติว่าเป็นต้นกล้วยอย่างนี้ ก็ว่าข้าพเจ้าจะเป็นต้นกล้วย เรายืนเพ่งจับระลึกลึกลงถึงต้นกล้วยแล้วบอกว่าเปลี่ยนเป็นต้นกล้วย มันก็เปลี่ยนไป แต่ก่อนที่จะเปลี่ยนเป็นต้นกล้วยต้องจำอาการของการเป็นมนุษย์ให้ดีนะ ไม่จำไม่ได้ ต้องจำให้ดี ต้องจำอาการของการเป็นมนุษย์ให้ดี มีลักษณะอย่างไร แต่งตัวอย่างไร เราแปลงตัวอยู่ ต้องกำหนดรู้ให้ดี ไม่ใช่ทำแพลั๊บ ๆ อย่างนี้ไม่ได้ ต้องกำหนดรู้ให้ดี ให้แน่ชัดด้วยว่าอาการเป็นอย่างไร เราแต่งตัวยังไง กำหนดรู้ ถ้าผู้ชำนาญกำหนดรู้ปีบเดียวอย่างท่านโมคคัลลานะกำหนดรู้สภาพของท่านว่าเป็นพระ ตอนท่านต่อสู้กับนั้นโทปนันทนาคราช ตอนนั้นโทปนันทนาคราชแพ่ท่านกลายเป็นนาคเลื้อยพุ่งหนีไปในท้องฟ้า ท่านโมคคัลลานะแปลง

เป็นครูตามนาโคไป ท่านชำนาญมาก ท่านก็จำอาการรูปร่าง
ตอนเป็นสมณะได้ ตอนนาคคืนกลับตัวเป็นมานพหนุ่มยืนไหว
ขอโทษท่าน ท่านก็กลับตัวเป็นพระตามเดิม อันนี้คือต้องจำ
อาการเบื้องต้น จึงจะเข้าสู่รูปร่างอื่นไปได้ อย่างแปลงเป็นต้นไม้
ไม่ต้องจำอาการเป็นคนซะก่อนว่าเป็นยังไง แล้วก็แปลงเป็น
ต้นไม้ เมื่อเป็นต้นไม้แล้วมีความรู้สึกของคนช่อนอยู่ในต้นไม้นั้น
นั้น แต่คนอื่นมาเห็นอ้อ...นี่เป็นต้นไม้ นี่เป็นต้นไม้ก็ผ่านไป
นี่แล้วเราก็มานึกร่างต่อไม้ของเรานั้นมันมีตัวเราอยู่ภายใน ก็
นึกว่าขอให้กลับเป็นคนตามเดิม แล้วต่อไม้ก็หายไปกลายเป็น
คนยืนตามเดิมอย่างนี้ อันนี้สำคัญ

ถ้าพูดง่าย ๆ ท่านที่ไม่เข้าใจ โอ...นี่มันเรื่องสนุก แต่มัน
ก็สนุกเหมือนกันถ้าหากว่านั้นนะ แต่พระพุทธเจ้าทรงห้ามการ
แสดงอุตริมนุชยธรรมเป็นการผิดวินัย ฉะนั้นพระสาวก
ในปางก่อนจึงไม่ควรทำอวดใคร นอกจากของจำเป็น อย่างท่าน
โมคคัลลานะ พระพุทธเจ้าทรงอนุญาตให้ต่อสู้ปราบพยุคนาค
เหล่านี้ให้หมดไป นี่เป็นอย่างนั้นะ

**เพราะฉะนั้นการเจริญกรรมฐานในส่วนอานาปานสติ
กรรมฐานนี้ เป็นคุณอย่างยิ่ง เป็นคุณอย่างไร เป็นคุณคือ หมดกิลเลส
มีความทรงแห่งปัญญา** แล้วสำหรับผู้ที่อยู่ในอานาปานสติลมหายใจ
เป็นหนึ่งใน รู้จักการใช้ รู้จักการเก็บนี้ มีอำนาจมาก มีกำลังมาก ที่
หลวงพ่อบอกว่าเมื่อตอนต้นว่าลมสลาตันทั้ง 4 ทิศ พัดมายังสู่ลม
หายใจเราไม่ได้เลย ลมสลาตันพัดบ้านเมืองตึงตัง ต้นไม้หัก
บ้านหลังคาปลิว ผู้ที่เจริญในกรรมฐานในส่วนนี้สามารถปิดเป้า

ให้คลายให้ถอยกลับไปได้ไม่ยาก เพราะฉะนั้นผู้ที่มีกำลังอย่าง
นี้แล้ว ก็เหมือนงูพิษที่มีพิษ มันเลื้อยช้า ๆ ไม่เหมือนแมลง
ป่องที่ชูหางตัวเอง นี่หลวงพ่อบุญแต่เพียงว่าเพื่อเป็นเบื้องต้น
ของความรู้ในเรื่องนี้ เพราะฉะนั้นขอให้ทุกคนควรเอาใจใส่ใน
กรรมฐานอานาปานสติวิปัสสนากรรมฐานให้ดีนะ เพื่อเป็น
ประโยชน์คุ้มครองตัวเองด้วย เพื่อคุ้มครองบุคคลผู้อื่นด้วย
เป็นการช่วยเหลือภายใน แต่การแสดงโอ้อวดเป็นการทำไม่ได้
เพราะฉะนั้นหลวงพ่อบุญขอให้ทุกคนเอาใจใส่เจริญกรรมฐานใน
เรื่องนี้ อย่าย่อท้อจนกว่าบรรลุผลสำเร็จ หลวงพ่อบุญขอให้พระนะ
ขอให้ผู้ที่ใส่ใจในทางนี้จงมีความตั้งใจจริงและมีความอดุทธาหะ
อดทนให้ดี จงรักษาสัจจะ ซื่อตรงต่อหน้าที่ ซื่อตรงต่อการ
กระทำให้ดี ขอให้มีความสำเร็จบรรลุผลสมความปรารถนา
ทุกคน เทอญ





ท่านท้าวสโรดม (ต้นไม้ศักดิ์สิทธิ์ภายในวัด)



กุฏิหลวงพ่อกัสสพมณี



เสด็จพ่อ ร.๕